



## STÆRKE følelser i spil

Verdensdagen mot selvskading, 1. mars 2011

v/Dorte Nielsen:  
Næstformand i PS Landsforening, [www.pslandsforening.dk](http://www.pslandsforening.dk)  
Pårørende til datter med selvskadende adfærd.  
Datter af en far, der efter flere forsøg begik selvmord.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Pårørende en ressource

- Mit mål er at give større forståelse for dét at være pårørende.
- Anerkendelse af pårørende som en ressource
- Minde om, at pårørende har behov for støtte/supervision
- Give HÅB.

Der findes en vej til livet og livsglæden!

[dorte\\_nielsen@mail.dk](mailto:dorte_nielsen@mail.dk) -  
[www.pslandsforening.dk](http://www.pslandsforening.dk)

2

---

---

---

---

---

---

---

---



- Mor til 3. Søn 23 år, datter 21 år, søn 16 år
- Uddannet i økonomi og markedsføring
- Arbejder i dag i PS og specialiseret bostøtte til unge med spiseforstyrrelse. Efteruddannet.
- "Mesterlære" i livets skole med psykiske lidelser



---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mine bedste kilder til min forståelse:**

- Kirsten Kallesø
- unge ramte i rådgivningen
- min datter
- andre pårørende
- interview af 80 familier ”Familien og spiseforstyrrelsen”
- Fagpersoner, kurser og konferencer

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

5

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Alvorlig sygdom rammer pårørende hårdt**

- Jo tættere på – des større belastning
- Jo mere indgribende/nær i hverdagen – des større belastning
- Mad og måltider en grundlæggende del af hverdagen og fællesskabet. Derfor rammes pårørende ekstra hårdt
- At gøre skade på sig selv. At vælge livet fra. Strider grundlæggende på normal livsopfattelse. Derfor rammer den adfærd de pårørende hårdt

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Relationerne - FØR:  
80 % af følelserne i  
hverdagen bestod af:

intiativ  
spontanitet  
håb  
Sammenhold

hjælpe hinanden  
fællesskab  
Hygge  
Glæde

Kærlige drillerier  
hyggesnak  
Kærlighed  
afslapning  
Fælles aktivitet

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stærke følelser i spil**  
- hele tiden og så igen...



Dyb kærlighed  
Håb  
Vrede  
Fortvivlelse  
Udmattelse  
Dårlig samvittighed  
Svigt  
Skyld & skam  
Afmagt  
"Forbudte tanker"  
Bange for at miste

---

---

---

---


---

---

---

---

**Jeg forstod ingenting**



- Hvorfor gør hun sådan?
- Hvorfor tænker hun sådan?
- Hvorfor fortæller hun mig ikke noget?
- Hvordan er det sket?
- Hvad har jeg gjort forkert?
- Hvad skal jeg gøre?
- Hvorfor forstår venner og familie mig ikke?

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## Hun skar i sig selv Den Første gang ...



- Besøg på afd. med lillebror og veninde
- Jeg vidste intet – personale sagde ikke noget
- Chok – hvad er nu det?
- Frustration
- Skæld ud af venindes mor
- SNAK om det ...

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pårørende i krise



- **Forældre/pårørende er under et konstant og umenneskeligt pres. Befinder sig i en krise**
- **KRISE tilstand – typisk kriseforløb:**  
Akut/Chokfase – Reaktionsfase -  
Bearbejdningsfase - Nyorienteringsfase
- **Man reagerer med:**
- **kamp**
- **flugt**
- **eller ved at "gå død"**

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

11

---

---

---

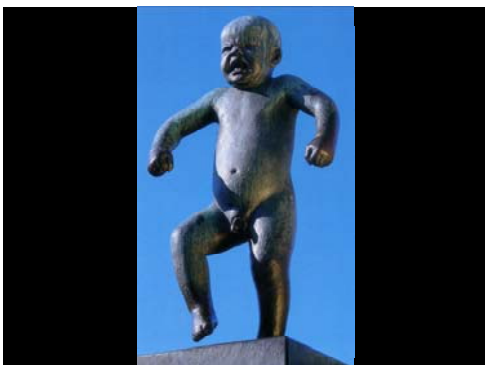
---

---

---

---

---



dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

12

---

---

---

---

---

---

---

---



dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

13

---

---

---

---

---

---

---

---

## Søg viden ...



www.pslandsforening.dk

14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ubetinget kærlighed



- Vis respekt for den som lider
- Accepter at han/hun har det svært
- Lyt uden fordomme
- Prøv at forstå og anerkend – også selvom du ikke forstår
- Hold fast i din virkelighed
- Hold fast i dine grænser
- Udvis tålmodighed
- Hold fast i HÅBET

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

15

---

---

---

---

---

---

---

---

## ”Husk du er værdifuld”



**Elsk mig mest  
når jeg fortjener  
det mindst, for da  
behøver jeg det mest...**



dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

16

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pårørende kan også fejle



- *Ville tage knive m.m. væk*
- *Reaktion på en akut situation*
- Det er OK at fejle
- Pårørende har brug for støtte/supervision
- Forældre skal stå sammen
- Forældre har forskelligt at byde ind med
- Snak om det

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

17

---

---

---

---

---

---

---

---

## Smuk eller skræmmende?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Hold fast i det normale

Elsk mig mest  
når jeg fortjener  
det mindst, for da  
behøver jeg det mest...



- "Hvad ville jeg har sagt/gjort/accepteret, hvis ikke hun/han var syg?"
- Forældre skal være bærer af HÅBET

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

19

---

---

---

---

---

---

---

---

## 100% cirklen (af Kirsten Kallesøe)



dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

20

---

---

---

---

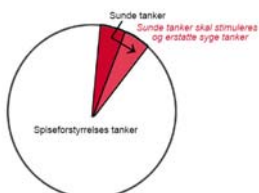
---

---

---

---

## 100% cirklen (af Kirsten Kallesøe)



- Styrk alle de positive interesser
- Lav fotoalbum med gode minder
- Fortæl familiehistorier eller gode oplevelser

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

21

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hvor er vi lige nu?



## STADIER I FORANDRINGEN

(Prochaska & DiClemente, 1983)



---

---

---

---

---

---

---

---

# Ting tager tid ...



Tålmod er en dyd!

Pas på dig selv

dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

23

---

---

---

---

---

---

---

---

PS - husk livsglæden



dorte\_nielsen@mail.dk -  
www.pslandsforening.dk

24

---

---

---

---

---

---

---

---